



” Mitt i livet och fastbränd?

KRÖNIKA
Tina Persson

Har jag rätten att bli mitt bästa jag?

Vågar jag säga ja till livet, men nej till andra? Känslan av att göra en omstart är lockande, men hur? Tre mycket intressanta frågor eller hur?

Nu kommer säkert fler att fastna i tanken, så ego kan jag inte vara eller bör jag inte vara eller får jag inte vara eller det kommer säkerligen fler tankar från egofacket! Men vet ni vad, som jag sa till en bekant, att ego kan ses från flera håll!

Ego, visst det är mycket negativt som sitter fast i ordet, men att ta hand om sig själv, sitt välmående så jag kommer att orka med livet som är. Är det också ego i en negativ tappning eller är det omtänksamt till oss själva och dom omkring oss. Är inte det något vi har rätt till?

Jag brukar ta upp hur vi tänker om pannkaka och plättar när jag föreläser! Vadå kanske ni tänker, det vet väl alla vad som är skillnaden eller? För mig som är sörlänning så är pannkakor dom där, som ni häruppe kallar för plättar, men för mig är plättar det där ni kallar småplättar.

Så mitt tips är att fråga hur menar du nu? Istället för att klanka ner, kanske ni menar samma sak men med olika erfarenheter.

Det är många som säger jag måste lära mig att säga nej! Jag måste lära mig att sätta ner foten! Ok, gör det då, säger jag men våga också säga ja till livet! Gissa hur många som blir som ett frågetecken då.

För ni vet ju att som Hälsoinspiratören Tina älskar jag att snurra fart på folks tankar och det är ju inte förrän vi inser och förstår som vi kan göra en ändring eller hur? Så tänk efter hur det skulle kännas om du istället för att bestämma dig för att säga nej, vågade säga ja till livet, men nej till andra?

Tänk dig att du får en fråga om du vill delta i ett projekt, inom ett område du brinner för och där du känner att, här skulle jag kunna göra så mycket och det är just detta dom ser och vill ha av mig. Men nu är min situation att jag har alldeles för många måsten, och flera av dom tycker jag inte ens om längre. Eller kanske känner du att här blir jag inte uppskattad och blir istället stoppad för jag är för mycket.

Ska jag då stanna kvar och istället säga nej till något som jag känner, att här kommer jag att växa som människa och jag kommer också få vara delaktig, istället för att bli nedtryckt för dina önskemål.

Jag säger absolut säg ja, men säg även att jag måste få styra om i mitt liv först är det ok? Eller får jag tänka på det och se hur jag kan lösa det, för det vore så kul.

Våga ställa frågor, våga göra omstart, våga göra nystart, våga rensa bort, våga också ta tid att fundera över livet och vad du vill säga ja till och vad du vill säga nej till.

Jag har fått höra att jag är så himla hård och det är ju också en taktik att få mig att säga ja, men den gubben går jag inte på. Det är något som verkligen är fult, nä vi måste lära oss att ta emot ett nej på ett positivt sätt. Här är en människa som vågar säga nej, istället för att säga ja, för hen säger ja till något annat som är bättre.

Nä, att säga ja och sen inte göra det vi lovat, det är för mig så oomtänksamt som det bara går. Det om något är ett negativt ego för mig. Kanske vi inte kan säga så, men varför inte? Är inte det negativt egoistiskt att säga ja, men att vi sen inte gör det vi lovat?

Jag pratade med en coachkund som sa att hen vågade inte fråga, för hen kände att den andre kunde känna sig tvungen att säga ok och ja. Men om vi inte frågar så har vi alltid ett nej eller hur? Så om vi istället vågar fråga, men även ger dom möjligheten att säga nej och att det är helt ok. Tänkt dig bara känslan av att jag vågade fråga, bara det är stort tycker jag och kanske vi tom får ett ja! Vad sägs om det?

Så JA! vi har alla rätten att bli vårt bästa jag och JA! vi har rätten att säga ja till livet och nej till andra. Vi har rätten att göra en omstart. Och som jag skrivit i förra krönikan, att en omstart kan innebära att vi enbart förstärker det vi har och är, för att bli vårt bästa ja!

Mitt i livet och fastbränd? Nu är det dags för en omstart eller vad säger ni?

Stärk ditt Hälsokonto med Hälsoinspiratören Tina